

این وقت روز غذا بخورید هم پیر می شوید هم زشت!

ارتباط مستقیم غذا خوردن و سلامت و حتی زیبایی را بارها و بارها برایتان تشریح کرده‌ایم و خوب می‌دانید که چقدر آنچه می‌خورید و چگونه خوردن غذا، در سلامت و زیبایی جسم شما تاثیر دارد.

زندگی تان پر مشغله که می‌شود، سخت است که برنامه ریزی دقیقی داشته باشید و بتوانید به موقع غذا بخورید، گاهی حتی ممکن است زمان وعده غذایی شما تا انتهای روز به تاخیر بیفتد و مجبور باشید قبل از این که بخوابید، غذای مختصری را فقط برای آنکه شکم تان را سیر کنید، بخورید.

این عادت مخرب نه تنها باعث می‌شود که در طول روز گرسنه باشید، بلکه مطالعات اخیر در ژورنال‌های علمی بین المللی نشان می‌دهند که باعث پیری زودرس و از بین رفتن زیبایی چهره نیز خواهد شد.

محققان دانشگاه نکرآس در این باره روی حیوانات تحقیق کرده اند؛ فرقی نداشت که این حیوانات چقدر گرسنه بودند، در هر صورت رژیم غذایی با کالری محدود در



زمان‌های خاصی به آن‌ها داده شد. متوجه شدند حیواناتی که در طول روز غذا می‌خورند، ۲۰ درصد طول عمر بیشتری نسبت به حیواناتی دارند که هر زمان از روز و هر جا که دل شان بخواهد، بدون برنامه غذا می‌خورند؛ یعنی برنامه ریزی دقیقی ندارند.

اثرات دیر و زود خوردن شام

بعضی از متخصصان در این زمینه نیز گفته‌اند زمانی که شما زودتر غذای خورید،

سلامت

بدن تان تایم بیشتری دارد تا غذا را گوارش و هضم کند و از آن به عنوان سوخت و انرژی در طول روز استفاده نماید. از طرفی وقتی که خیلی دیر غذا می‌خورید، بدن سعی دارد که این غذا را وقتی که خواب هستید هضم و گوارش کند که باعث ایجاد مشکلاتی مانند سوء هاضمه و رفلاکس اسید معده می‌شود. آن‌ها همچنین اشاره کرده‌اند که ساعت طبیعی بدن را ریتم شبانه‌روزی بدن از طریق آزاد شدن هورمون‌های خاصی تنظیم می‌شود که تحت تاثیر زمان و تاریخ غذا خوردن شماس. آن‌ها همچنین اشاره کرده‌اند که ریتم شبانه‌روزی بدن همان ساعت درونی بدن است و هنگامی که ما هوشیار یا خواب آلود هستیم، تنظیم می‌شود و تحت تاثیر نور و تاریکی، غذا، ورزش، استرس و... قرار می‌گیرد.

در نهایت بسیار مهم است به این نکته توجه کنیم؛ وقتی که شب‌ها دیر شام می‌خوریم و تایم غذا خوردنمان نزدیک به تایم خواب می‌شود، یعنی ریتم شبانه‌روزی بدن مان را به هم می‌زنیم و خوابیدن برآیمان سخت می‌شود؛ همین ممکن است باعث نوسانات خواب شود و مشکلات سلامتی مانند چاقی، بیماری قلبی و دیابت را هم به وجود بیاورد.

فریب گرمای شهریور را نخورید!

شنبليله، تخم کرفس، و انواع پونه‌ها بسیار اثر گذار هستند.

این محقق طب سنتی در چهارمحال و بختیاری با اشاره به آنتی بیوتیک طبیعی که باید هر شب مصرف شده تا فرد دچار سرماخوردگی و ویروس نشود، بیان کرد: باید مخلوط ریشه ایرسا ۵۰ گرم، نعنا ۱۵ گرم، آویش ۱۰ گرم، ریشه کاسنی ۱۵ گرم، پونه ۱۰ گرم و گل بنفشه ۱۵ گرم را نیم کوب کرده و به اندازه یک قاشق جایی خوردی درون دو لیوان آب جوش ریخته و حدود پنج دقیقه جوشیده شود و پس از آن ۲۰ دقیقه دم کشیده شود و این نوشیدنی گیاهان دارویی یک آنتی بیوتیک بسیار قوی است که برای درمان زکام، سرماخوردگی فصلی، انواع عفونت‌های بدن داخلی و جلوگیری از تب استفاده می‌شود.

شیرمردی با اشاره به اینکه به منظور پیشگیری از مشکلات ریوی و تنفسی در فصل پاییز باید افراد لباس‌های مناسب و گرم بپوشند و فریب گرما را نخورند، گفت: زیرا در مناطق خشک گرما سریعاً به سرما تبدیل می‌شود و بهتر است در دهه سوم شهریور ماه لباس‌های گرم‌تر مانند شال و هد پوشیده شود.

این محقق طب سنتی در چهارمحال و بختیاری خاطرنشان کرد: پرهیز از مصرف خوردرنی‌هایی که موجب سردی و تری بدن می‌شود از جمله نکات مهمی است که فرد باید رعایت کند همچنین استفاده از سوپ‌ها و آش‌های ساده و گرم تا حد زیادی به بهبودی فرد کمک خواهد کرد.



بنفشه ۱۰ گرم، گل بنپرک ۱۰ گرم، گل ختمی ۱۰ گرم، گل زوفا ۱۵ گرم، پر سیاوشان ۱۰ گرم، داروی سه‌پستان پنج گرم، تاجریزی پنج گرم، مویز ۲۰ دانه، عناب پنج گرم، انجیر ۱۰ دانه، ریشه ایرسا ۱۵ گرم را مخلوط کرده بعد از شست و شو با آب ساده حدود چهار یا پنج دقیقه جوشانده شوند و بعد از آن ۲۰ دقیقه دم کشیده شود و قبل از هر غذا دو استکان مصرف شود و فقط شب‌ها یک لیوان مصرف شود.

وی در ادامه افزود: علاوه بر داروهایی که گفته شد داروی مفید دیگری هم وجود دارد که برای تقویت ریه و پیشگیری از سرما خوردگی مفید است مانند آویشن که در چهارمحال و بختیاری وجود دارد و عرق فراسیون و شیرین بیان که البته گیاه شیرین بیان برای کسانی که فشار خون ندارند توصیه می‌شود و همچنین تخم

فرار از پیری زودرس با ۷ قانون

ما نمی‌گوییم اصلا در معرض آفتاب قرار نگیرید. شما باید هر روز ساعتی را زیر آفتاب بگذرانید تا بدن تان ویتامین دی لازم را دریافت کند، اما قرار گرفتن زیاد در معرض آفتاب موجب پیری زودرس و چین و چروک یا حتی سرطان پوست می‌شود. زمان‌هایی که مجبور به این کار هستید، از کرم ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید.

۴.از مالیدن پوست تان خودداری کنید

سعی کنید برای جلوگیری از پیری زودرس از لمس صورت و گردن خودداری کنید. چشم‌هایتان را مدام نمالید زیرا پوست اطراف آن حساس است و زود چروک می‌شود. اگر هم از کرم دور چشم استفاده می‌کنید، از مالیدن زیاد آن بپرهیزید.

۵.صورت خود را ۲ بار در روز بشویید

شاید صبح‌ها گاهی آفتدر خواب آلود و شب‌ها آفتدر خسته باشید که حوصله شستن آرایش صورت خود را نداشته باشید اما این را بدانید که این یکی از بدترین عاداتی است که منجر به پیری زودرس می‌شود. شستن صورت تنها چند دقیقه زمان شما را می‌گیرد بنابراین بهانه‌ها را رها کنید و این کار را هر روز و هر شب تکرار کنید. این کار نه تنها از پیری زودرس که از آنکه هم جلوگیری می‌کند.

۶.به مقدار کافی بخوابید

شاید صورت افراد سن شان را از آنچه هستند، کمتر نشان دهد اما کردن بیش از ۸ ساعت یا کمتر از ۶ ساعت، به پوست تان آسیب می‌رساند. بدن شما برای دریافت انرژی دوباره به ۷ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز، احتیاج دارد. یکی از مهمترین کارها برای جلوگیری از پیری زودرس، خوابیدن به مدت ۸ ساعت است. این را

اگر چه ما نمی‌توانیم با پیری مبارزه کنیم اما می‌توانیم با رعایت نکاتی جوان‌تر به نظر آییم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران و به نقل از برترینها؛اگر چه ما نمی‌توانیم با پیری مبارزه کنیم اما می‌توانیم با رعایت نکاتی جوان‌تر به نظر آییم. تغذیه مناسب و ورزش از جمله عواملی است که بر زیبایی ما تاثیر می‌گذارد. خانم‌ها معمولاً ندانسته اشتباهات زیادی مرتکب می‌شوند که آنها را مسن‌تر از آنچه هستند، نشان می‌دهد. آنها وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنند، در مصرف هله هوله زیاده روی می‌کنند، به اندازه کافی نمی‌خوابند و آب زیاد نمی‌نوشند. اگر شما نیز این اشتباهات رایج را انجام می‌دهید، بار دیگر دربارۀ سبک زندگی خود بیاندیشید و این مواردی را که در ادامه به آن اشاره شده، رعایت کنید.

۱.عادات بد خود را کنار بگذارید

نوشیدن الکل و سیگار کشیدن بر زیبایی شما تاثیر منفی می‌گذارد. تحقیقات زیادی نشان داده که سیگار کشیدن یکی از مهمترین عواملی است که بر پیری زودرس تاثیر می‌گذارد. اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که هر روز سیگار می‌کشند، منتظر کم‌آبی بدن، پیری زودرس، کمبود کلاژن و سرخی پوست تان باشید. از عادات بدی که به پوست تان آسیب می‌رساند، دوری کنید. در این صورت بدن و پوست تان از شما تشکر خواهند کرد.

۲.مراقب گردن، شانه و دست‌هایتان باشید

گردن، صورت افراد سن شان را از آنچه هستند، کمتر نشان دهد اما کردن بیش از ۸ ساعت یا کمتر از ۶ ساعت، به پوست تان آسیب می‌رساند. بدن شما برای دریافت انرژی دوباره به ۷ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز، احتیاج دارد. یکی از مهمترین کارها برای جلوگیری از پیری زودرس، خوابیدن به مدت ۸ ساعت است. این را

۳.زیاد در معرض آفتاب قرار نگیرید

بازی های پازل دیجیتالی

به بهبود حافظه سالمندان

کمک می کند



بازی های پازل دیجیتالی به بهبود حافظه سالمندان کمک می کند

محققان اخیراً مطالعه‌ای انجام دادند تا ببینند چگونه انواع مختلف بازی‌های ویدئویی بر قابلیت‌های حافظه در بزرگسالان جوان و مسن تأثیر می‌گذارد. به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، آنها میزان عملکرد آنها را در برخی از وظایف که هم حافظه کاری و هم توانایی آنها را در یادیده گرفتن عوامل حواس پرتی با انواع بازی‌های ویدئویی که شرکت کنندگان گزارش کرده اند، مورد آزمایش قرار می‌دهد، مقایسه کردند.

آنها پی بردند افراد مسن‌تری که بازی‌های پازل دیجیتالی انجام می‌دهند، در مقایسه با افراد مسن‌تر که با بازی‌های دیجیتالی انجام نمی‌دهند یا نوع دیگری از بازی را انجام می‌دهند، توانایی تمرکز بهتری دارند.

از طرف دیگر، بزرگسالان جوان‌تری که گزارش کردند بازی‌های استراتژیک انجام می‌دهند، در مقایسه با آن‌هایی که هیچ سابقه‌ای از انجام بازی‌ها را گزارش نکرده‌اند، حافظه کاری بهتری دارند.

محققان دانشگاه بورک انگلستان داده‌های ۴۸۲ شرکت کننده را برای این مطالعه تجزیه و تحلیل کردند. سن شرکت کنندگان از ۱۸ تا ۸۱ سال متغیر بود و دانشمندان آنها را در گروه بزرگسالان جوان‌تر (۱۸ تا ۳۰ سال) یا گروه بزرگسالان مسن‌تر (۶۰ تا ۸۱ سال) قرار دادند. شرکت‌کنندگان عادات بازی خود را گزارش کردند و جزئیاتی مانند تعداد دفعات بازی‌های دیجیتالی، نوع بازی‌هایی که انجام دادند و مدت زمانی را که صرف بازی کردند را درج کردند. کار بعدی که شرکت کنندگان باید انجام می‌دادند، تکمیل ارزیابی آنلاین حافظه کاری بود. ارزیابی برای شرایط زیر بررسی شد:

بدون حواس پرتی

رمزگذاری حواس پرتی

به تأخیر انداختن حواس پرتی

دکتر «جو کانینگ»، نویسنده اصلی مطالعه در بخش علوم کامپیوتر دانشگاه بورک، گفت: «بازی‌های پازل برای افراد مسن‌تر از این توانایی شگفت‌انگیز را برای پشتیبانی از توانایی‌های ذهنی آنها داشت تا جایی که سطح حافظه و تمرکز آنها مانند یک نوجوان ۲۰ ساله که بازی‌های پازلی انجام نداده بود، بود.»

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بزرگسالان مسن که گزارش دادند بازی‌های پازل دیجیتالی انجام می‌دهند از ظرفیت حافظه کاری بالاتری نسبت به بزرگسالان مسن که انواع دیگر بازی‌ها را بازی می‌کردند یا اصلاً بازی نمی‌کردند، داشتند.

از بین رفتن مینای دندان با مصرف نوشابه

به گفته پزشکان غذاها و نوشیدنی‌ها از جمله انواع نوشابه، مانند یک اسید مینای دندان را از بین می‌برند. مجاهدی گفت: از منظر علم پزشکی و طب ایرانی، ما باید علاوه بر پرداختن به حوزه دهان و دندان، به معده و گوارش و سینوس‌ها نیز بپردازیم. در واقع ترشحاتی که از بالا به حفره دهان ریزش کرده و در کنار آن ترشحاتی که از معده و مری در قالب رفلاکس به دهان می‌آیند، بسیار برای سلامت دندان‌ها مضر است. وی اضافه کرد: برگشت مواد غذایی یا به بیانی ترش کردن، نشان از بالا آمدن اسید معده است. خوردن برخی از غذاها چنین حالتی را تشدید می‌کنند بنابر این لازم است که افراد سلامت معده، سلامت مجاری تنفسی و فوقانی و سلامت دهان و دندان را در کنار یکدیگر در نظر بگیرند. مجاهدی بیان کرد: کار خمیردندان این است که به برداشت مواد غذایی و جرم‌های نازک نشسته بر مینای دندان کمک می‌کند. مهم‌تر از خمیردندان، خود مسواک همچنین استفاده از نخ دندان از اهمیت بالایی برخوردار است. طبق پژوهش‌های انجام شده، چوب مسواک و نوع صحیح مسواک زدن نیز بسیار اهمیت دارد.

مطالعات نشان می‌دهد:

برداشتن تخمدان ها در اوایل زندگی روند پیری را تسریع می کند

تحقیقات جدید هشدار می‌دهد زنان یائسه‌ای که برای برداشتن تخمدان‌ها (اوفورکتومی) و لوله‌های فالوپ جراحی می‌کنند، ممکن است با بیماری‌های مزمن و کاهش عملکرد فیزیکی مواجه شوند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «استفانی فاویون»، مدیر سلامت زنان در کلینیک مایو و سرپرست تیم تحقیق، گفت: «این مطالعه مهم است زیرا بر اطلاعاتی تأکید می‌کند که ما از قبل می‌دانیم، و آن این است که اوفورکتومی دوطرفه قبل از یائسگی (PBO) برای سلامت زنان خوب نیست و با افزایش احتمال ابتلاء به تعدادی از بیماری‌های مزمن همراه است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «تخمدان‌ها ممکن است به دلایل مختلفی از جمله کیست و آندومتریوز، وضعیتی که در اثر رشد سلول‌های رحم در سایر قسمت‌های بدن ایجاد می‌شود، برداشته شوند. زنانی که جشش ژن BRCA در آنها مثبت است و خطر ابتلاء به سرطان را افزایش می‌دهد، ممکن است برای جلوگیری از سرطان تخمدان، حذف آن‌ها را انتخاب کنند. حال یافته‌های جدید ممکن است به تصمیم آنها کمک کند.»

برای این مطالعه، محققان ۲۷۴ زن را که عمل PBO یا بدون هیستروکتومی (برداشتن رحم) داشتند، دنبال کردند.

این مطالعه نشان داد زنانی که بین سنین ۴۶ تا ۴۹ سال دارای PBO بودند، بیشتر در معرض خطر ابتلاء به آرتریت و آینه انسدادی خواب بودند. زنانی که قبل از ۴۶ سالگی این عمل را انجام داده بودند، خطر ابتلاء به آرتریت، آسم، آینه‌انسدادی خواب و شکستگی استخوان در آنها بیشتر بود. جوان‌ترین گروه نیز مسافت کوتاه‌تری را با شش دقیقه پیاده روی طی کردند. تخمدان‌ها بیشتر استروژن زنان را می‌سازند که کلید تنظیم چرخه قاعدگی است و بر دستگاه ادراری، قلب و عروق خونی، استخوان‌ها، سینه‌ها، پوست، مو، غشاهای مخاطی، عضلات لگن و مغز تأثیر می‌گذارد.

کدام میان وعده‌ها فواید غذای سالم را از بین می‌برند؟



محققان در مطالعات جدیدی متوجه شده‌اند که مصرف برخی از میان وعده‌ها فواید غذای سالم را از بین می‌برد.

محققان دریافته‌اند که عادت به مصرف میان‌وعده‌ها ممکن است فواید سلامتی وعده‌های غذایی اصلی را خنثی کند که این مسئله بر وضعیت سلامت، مانند سطح قند خون و چربی تأثیر منفی دارد.

تیم تحقیقاتی کینگز کالج لندن عادات غذایی ۸۵۴ نفر را در مطالعه‌ای مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و دریافتند که یک چهارم کالری آن‌ها از میان وعده‌هایی مانند بیسکویت، چیپس سیب زمینی و کیک تأمین می‌شود.

نتایجی که توسط مجله اروپایی تغذیه منتشر شد، نشان داده اند که میان وعده‌های ناسالم فواید وعده‌های غذایی سالم را خنثی می‌کنند.

طبق این تحقیق، شرکت کنندگان ۲۴ درصد از کالری روزانه خود را از طریق میان وعده‌ها به دست می‌آورند، ۴۷ درصد آن‌ها روزانه دو میان وعده و ۲۹ درصد از آن‌ها بیش از دو وعده غذایی می‌خورند.

۲۶ درصد از شرکت کنندگان گفتند که وعده‌های غذایی اصلی سالم می‌خورند، اما میان وعده‌های ناسالم هم مصرف می‌کنند.

تغذلات بی کیفیت، مانند غذاهای فرآوری شده و شیرینی‌ها، با علائم سلامتی ضعیف مرتبط هستند و باعث می‌شوند افراد احساس گرسنگی کنند.همچنین مصرف این میان وعده‌ها باعث افزایش وزن، توده چربی احشایی، غلظت بالاتر تری گلیسرید بعد از غذا و گلوکز ناشتای بالاتر می‌شود که همگی با بیماری‌هایی مانند سکنه مغزی، بیماری‌های قلبی و عروقی و چاقی مرتبط هستند.

نتایج نشان دادند که رفع به این عدم تعادل می‌تواند یک استراتژی تغذیه‌ای ساده برای بهبود سلامت باشد. این تحقیق نشان داد که خوردن میوه‌ها، آجیل و انواع مغزاها راه ساده‌ای برای بهبود سلامت تغذیه است.